

Gestiona tus emociones

CUERPO Y MENTE EN JUEGO



Rosa M^a Baos Laguna
@recreartenespiral



EL PORQUÉ

Este ambicioso proyecto nace de mi deseo de ofrecer una respuesta a la necesidad de atender a la salud mental tan dañada.

Para ello pongo al servicio los cocimientos y experiencia hallada por mi búsqueda y formación, que engloba desde la biología, la neurociencia, las emociones, las artes como el teatro, el clown y la pintura. Además del baile y del inconsciente, sobre todo regido por Jung y su teatro sagrado.

Todo ello vivido con curiosidad, interés y rigurosidad.

PARA QUÉ

La vida es una danza continua en la que como naufragos vamos aprendiendo a surfear lo que nos corresponde en cada momento.

A lo largo del viaje adquirimos diversas herramientas que nos pueden ser útiles para sobrevivir, pero pocos son los que alcanzan una vida plena.

Ahora mi lema es transmitir mi sabiduría que ayude a vivir de una forma fácil y alegre.



CÓMO

En cada sesión, compartiré mi práctica y síntesis de lo que ha sido eficaz en mí y que se resume en los tres centros:

1. Análisis mediante la razón. (Neurociencia)
2. Conocer y sentir a través de las emociones auténticas. (M.A.T y su ingeniería emocional)
3. Integrar en el cuerpo, gracias al ritual. (Inconsciente y el teatro sagrado)





TEMPORALIZACIÓN

Para que la transformación sea profunda e irreversible, el programa que he diseñado requiere, de al menos, siete encuentros presenciales de 3 horas cada uno. El precio es de 20€/hora/persona.

Grupo mínimo de 6 personas y máximo de 12.

Lo ideal es hacer la misma semana días consecutivos encuentros de padres e hijos, si así se quisiera hacer.

El espacio sugerido entre sesiones, es de dos semanas como mínimo, siendo lo ideal uno al mes para dar tiempo a integrar lo experimentado, pero dependerá de diversos condicionantes, siendo la edad de los participantes, disposición y apertura, alguno de los puntos clave.

Para encontrar la mejor opción en cada caso, ofrezco mi profesionalidad, flexibilidad y entrega.



1. EL MIEDO

En este encuentro nos centraremos en:

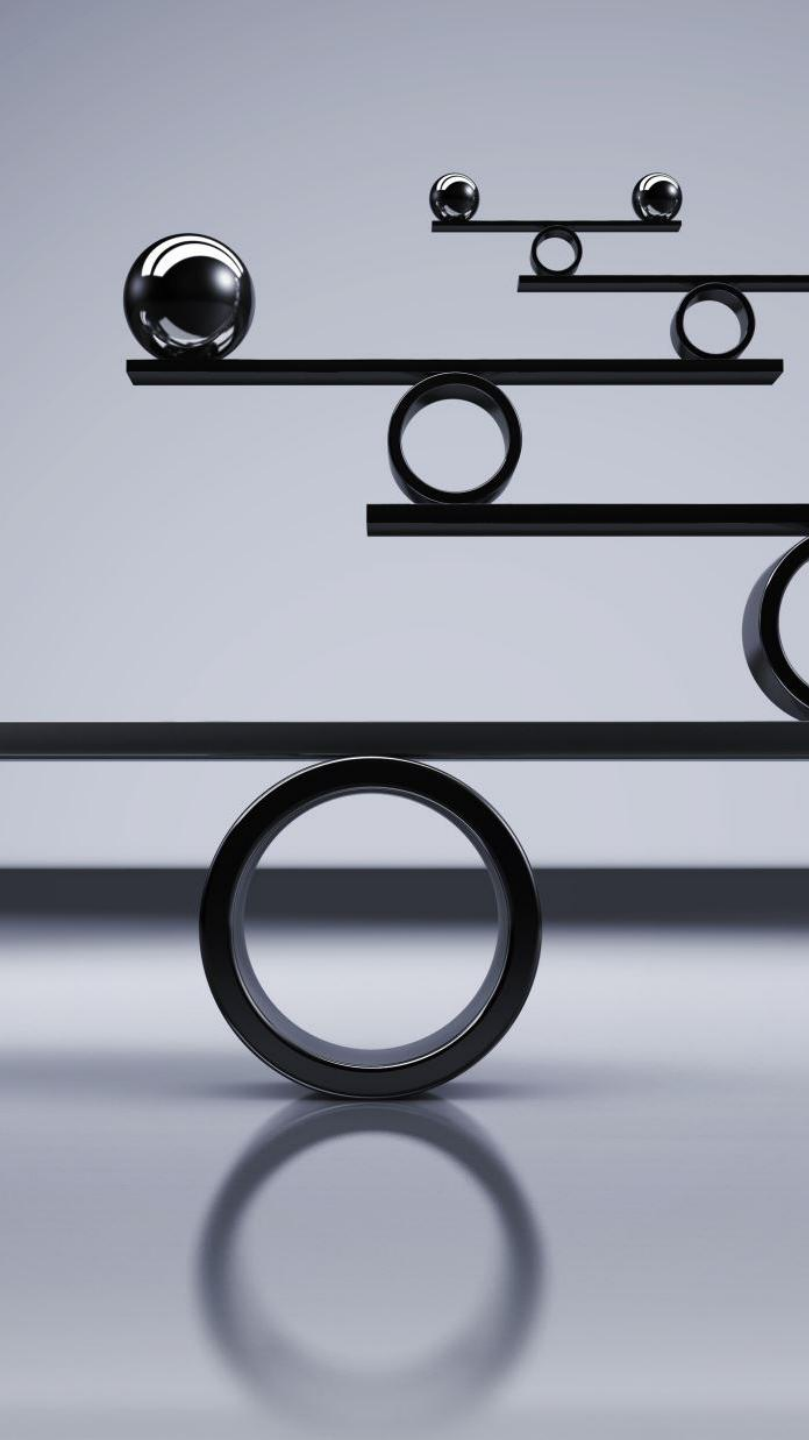
- Observar y diagnosticar correctamente.
- Sentir y entender el miedo, en su forma auténtica.
- Integrar y garantizar la seguridad que necesitamos.

2. LA TRISTEZA

En este segundo paso investigaremos en:

- Aceptar la realidad del momento para ayudarnos a buscar soluciones.
- Sentir, permitir y comprender las funciones de la tristeza auténtica.
- Asimilar y adquirir claridad y resiliencia.





3.LA RABIA

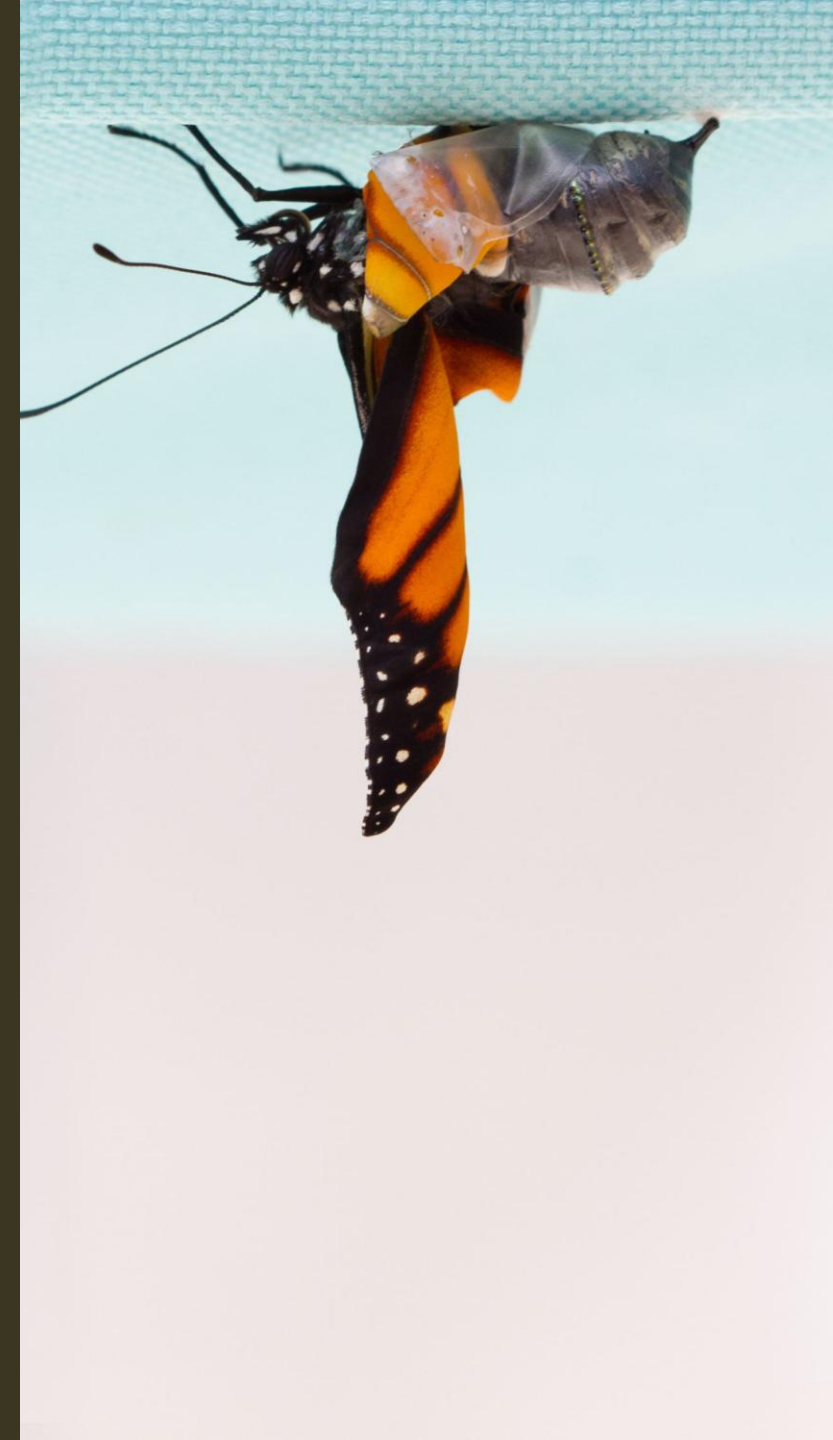
En este encuentro nos adentraremos en:

- Identificar y rechazar las mentiras y manipulaciones.
- Conectar con la rabia auténtica para restablecer la justicia de forma calmada y firme.
- Sentir la energía vital que nos conecta con el cuerpo y nos ayuda a pasar a la acción.

5. EL ORGULLO

En esta sesión daremos un salto cualitativo al:

- Comprender la cualidad humana de crear, crecer e inventar.
- Sentir el orgullo auténtico y admirar las capacidades propias y ajenas.
- Integrar a la transformación como parte normal de la vida.





6. EL AMOR

En esta sesión el foco lo pondremos en:

- Comprender lo que significa pertenecer, entregarse y comprometerse.
- Investigar y distinguir el amor auténtico y aplicarlo interna y externamente.
- Experimentar en el cuerpo la gratitud, el apoyo y el compartir



6. LA ALEGRÍA

En esta emoción el foco lo pondremos en:

- Conocer y recibir los regalos inesperados con ilusión, optimismo y curiosidad.
- Identificar los riesgos de una alegría no auténtica.
- Experimentar e integrar en el cuerpo esta emoción a través del sentido del humor y la paz interior.



7. CRECIENDO EN ESPIRAL

En este último encuentro reincidiremos en el sentido de giro natural de las emociones, integrándolas todas y repasando las dudas que hayan podido surgir a lo largo de nuestra práctica en la vida diaria.

QUIÉN SOY

Me llamo Rosa María Baos Laguna. Soy licenciada y profesora de biología desde el 2005, con formación en **neurociencia**, filosofía **Montessori**, teatro terapéutico y clown. Además, soy una apasionada del M.A.T. (metamodelo de análisis transaccional) y su **ingeniería emocional**. Investigadora del **inconsciente**, sobre todo en la corriente de Jung y su visión de los arquetipos.

Todo ello adquirido por mis grandes maestros entre las que destaco a: Nazareth Castellanos, Alain Vigneau, Arancha Merino y Guadalupe Cuevas.

En estos momentos, he elegido dedicar mi tiempo completo a este proyecto de divulgar y transmitir mis conocimientos para que todos podamos adquirir herramientas prácticas y efectivas para afrontar el día a día con **autoestima** y **resiliencia**. Con el fin de dar una respuesta a la necesidad imperiosa de cuidar, conocer y reforzar nuestra **salud emocional**.

Puedes encontrar más información en mi página web:

[Recrearte en Espiral \(recreartenespiral.com\)](http://recreartenespiral.com)

Y en mi canal de Spotify, que también puedes escuchar en YouTube:

[Ser quien soy por Rosa Baos | Podcast on Spotify](#)

[Rosa Baos Laguna - YouTube](#)





SI QUIERES CAMBIAR
EL MUNDO,
CÁMBIATE A TI
MISMO. MAHATMA GANDHI

Contacto:
recreartenespiral@gmail.com
recreartenespiral.com